

PRESENTED BY
Flexsis

wake up
and
run



FAITES BOUGER VOTRE ENTREPRISE

Wake up and run promet un style de vie sain en encourageant la pratique régulière du sport et une alimentation équilibrée.

WAKE-UP-AND-RUN.CH

LE CONCEPT WUAR

Wake up and run, c'est un jogging non-chronométré de 5 km qui a lieu dans 15 villes de Suisse à 5h30 du matin et qui est suivi d'un petit déjeuner composé de produits locaux.

- La meilleure manière de commencer la journée avec un événement clé en mains.
- 5km de course ou de marche sans chrono.
- Départ à 5:30 du matin après un échauffement ludique.
- BOX petit-déjeuner locale à manger sur place à l'arrivée ou à emporter.

*for an active
and healthy
lifestyle*



En 2023, plus de 2'150 participant-e-s se sont inscrit-e-s par le biais de leur entreprise. Au total 200 entreprises différentes.

AVANTAGE TARIFS



TOUR 2024

- Nous vous proposons un tarif préférentiel afin que vous puissiez offrir l'intégralité des frais d'inscriptions à vos employés pour un groupe dès 10 personnes! Cette démarche permet de tisser des liens qui soudent les équipes et encourage les collaborateurs à commencer leur journée par une activité physique et un petit déjeuner équilibré, le tout dans une ambiance conviviale et détendue.

Prix de base
Dès 10 personnes
Dès 20 personnes

CHF 38.-
CHF 34.-
CHF 30.-





EXPERIENCE

« Une bonne dose de sport ensemble, au petit matin. Une trentaine de collaborateur·trice·s de différents sites de l'EHC ont couru et marché aux aurores ce matin, dans le cadre de la Wake Up and Run à Morges. Une belle occasion de se retrouver, entre collègues (et même en famille), pour partager des moments sportifs! »

Pierre

*L'activité sportive... ensemble !
Une contribution essentielle à la création DURABLE du lien dans les équipes!
Félicitations à toutes et tous pour cette implication.*

Daniel

Très belle occasion de se retrouver aux aurores pour une activité sportive conviviale et un petit-déjeuner au bord de l'eau.

Maria Ines

Un collègue vient de partager avec moi : "cela crée des liens quand on se réveille à 4h du matin pour aller courir Ensemble" Je confirme!